

Heinz Bergthaler

Osteopath und Physiotherapeut

Titel der Kolumne: „Natürlich G'sund“

Herzschlag-Atemübung 4-2-4

Seit vielen Jahren fragen mich meine Patienten um eine Zusammenfassung für einfache und nützliche Anwendungen zur Verbesserung der Gesundheit, um möglichst lange eine optimale Lebensqualität erhalten zu können oder wieder zu erlangen. Als Osteopath plane ich einfache der Jahreszeit angepasste Anwendungen, die im eigenen Zuhause leicht durchführbar sind, vorzustellen.

So ab „Liachtmess“ finden Energieveränderungen in unserem Körper statt, die vergleichbar mit den erwachenden Pflanzen in der Natur sind. Unsere Körperflüssigkeiten beginnen auch langsam „aufzutauen“. Folgende Atemübung nach dem Rhythmus des Herzschlages unterstützt dieses Prinzip der aufsteigenden Bewegung aller Flüssigkeiten. Idealerweise durchgeführt im Frühjahr, bzw. am Morgen ernährt sie das Gehirn, besonders die Zirbeldrüse und fördert damit die Produktion des Neurotransmitters Serotonin.

Dazu setzt man sich aufrecht hin und spürt in seinen Herzschlag hinein. Wer sich dabei schwer tut, fühlt zunächst den Puls an der Halsschlagader oder daumenseitig oberhalb des Handgelenkes. Dann beginnt man mit einer Einatmung 4 Herzschläge lang, hält den Atem 2 Herzschläge lang an und atmet nun 4 Herzschläge lang aus. Achten Sie auf eine fließende Ein- und Ausatemphase. Dabei kann man sich das Bild von einem Riesenrad, das oben für eine tolle Aussicht hält, mitnehmen.

Diese Atemübung soll wie eine Meditation entspannt, ohne inneren Leistungsdruck und mit einem gewissen Flow durchgeführt werden. Wenn nach einiger Übungszeit der Atemrhythmus 4-2-4 eine Leichtigkeit erhält, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit am Beginn der Einatmung zum Steißbein und führen diese entlang des Rückenmarkkanals bis zum obersten Scheitelpunkt mit. Während der Atempause von 2 Herzschlägen bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit noch am obersten Scheitelpunkt. Dann entspannt wieder 4 Herzschläge ausatmen; hier wird die Aufmerksamkeit vom Kopf durch die Mitte des Rumpfes bis zum Beckenboden nach unten geführt. Es empfiehlt sich diese Übung langsam auf 5-10 Minuten zu steigern.

Diese Atemtechnik kommt aus der ayurvedischen Medizin und führt nachweislich zu einem ökonomisierten Herzrhythmus von 60 - 62 Herzschläge pro Minute. Zusätzlich wird der Blutdruck harmonisiert und das vegetative Nervensystem ausgeglichen.

Ich wünsche Ihnen ein belebendes Tun.

www.osteopathie.works